

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Bài tập giúp body chuẩn với 10 phút thể dục trên giường

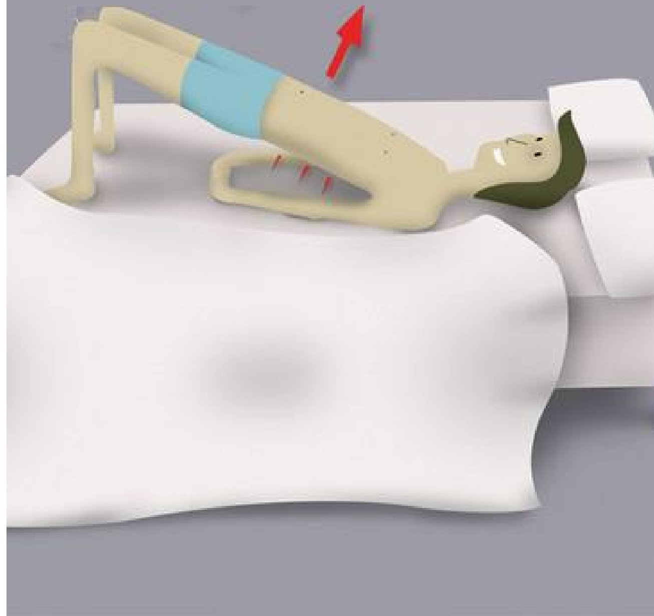
Tác giả *Quân Lương*



Dù không ra khỏi giường, bạn vẫn có thể sở hữu eo thon và body chuẩn nhờ những bài tập thú vị dưới đây.

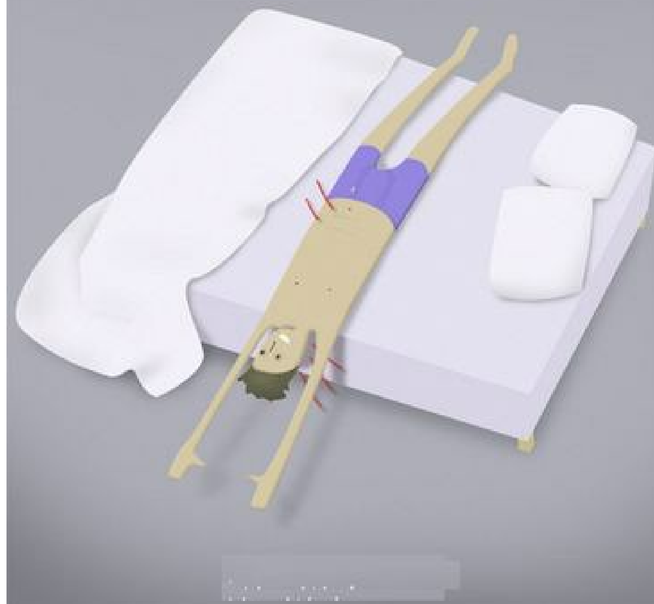
Giãn cơ lưng
Hai tay đặt phía dưới lưng, chân chống thẳng và từ từ nhấc người bổng lên khỏi giường. Sau đó hạ xuống và lặp lại trong khoảng 1 phút.

Động tác này giúp teen giãn cơ lưng, tác dụng một phần với cơ bụng.



Tập cho cổ và bụng
Teen nằm vắt ngang người so với giường, sao cho một phần thân trên lọt hẳn ra ngoài. Việc còn lại chỉ là kéo căng cơ thể để tạo hình vòng cung. Khi đó, bạn nhớ duỗi thẳng hai tay và chân nhé!

Giữ nguyên tư thế trong 30 giây, nghỉ 5 giây rồi lại làm tiếp. Như vậy, bụng và cổ đều được tập luyện để tránh mệt mỏi sau giấc ngủ dài.




Tập cơ đùi
Một chân để vuông góc trên giường, chân còn lại làm trụ dưới sàn nhà. Teen cố gắng gập sâu người xuống giường càng tốt.


Tập thân trên
Nằm ngửa, từ từ nhấc bổng thân trên trong khi hai tay duỗi song song. Không cần người nhổm dậy quá cao, mà hãy thực hiện nhiều lần để đạt hiệu quả, teen nhé!
123...50



Xem thêm:

- *Bạn nên mua dụng cụ gì khi tập thể hình tại nhà?*
- *4 Cách tập thể hình hiệu quả cho người bận rộn*
- *Thể Hình Nam chia sẻ kinh nghiệm đúc tạ xi măng - Dành cho các bạn tự tập ở nhà*
- *Tập thể hình tại nhà bằng 6 dụng cụ tự chế cực dễ*
- *Muốn có cơ bụng 6 múi tại nhà nhanh nhất phải làm sao?*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"



Tin liên quan



Cách chạy bộ trong 10 tuần cho ngườ...



Tác dụng của bài tập HIIT



4 động tác tập thể hình cho cơ chân...

Bài sau

4 động tác tập thể hình cho cơ chân tại nhà với tạ dumbbell



Bài trước

4 bước giúp bạn Squat đúng kỹ thuật, tránh chấn thương



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

G+1 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào Google+

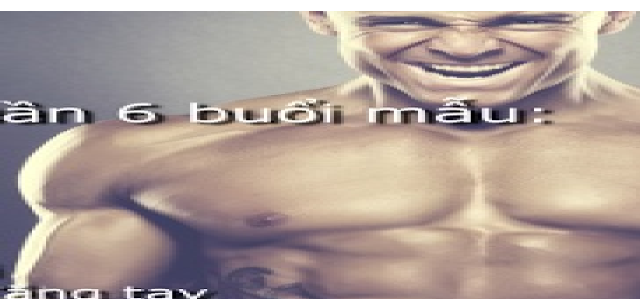


Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



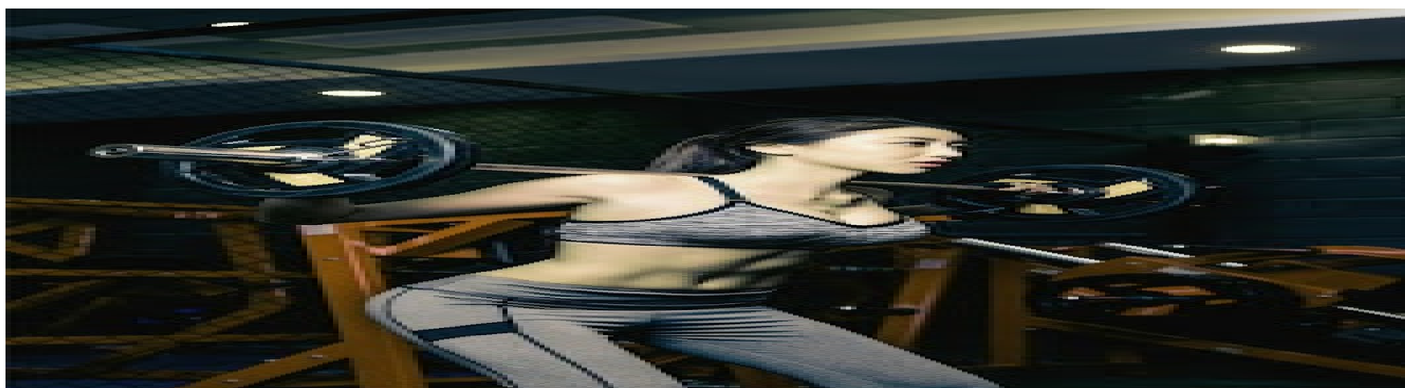
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



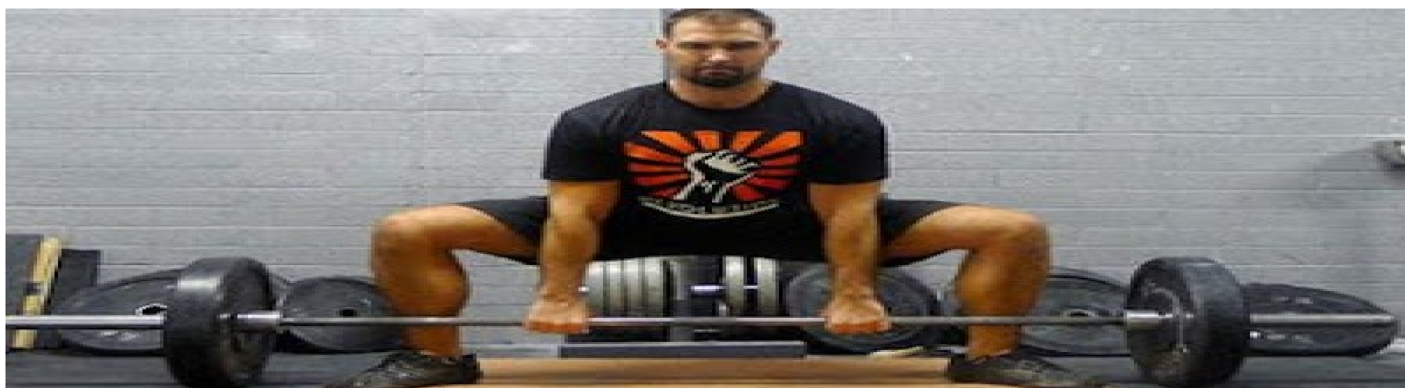
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



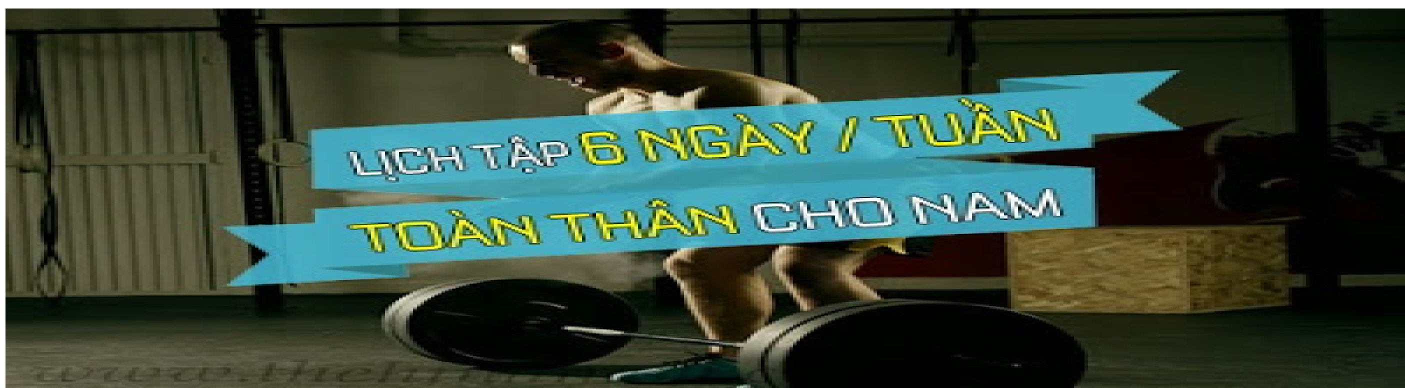
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

T H Ư   M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

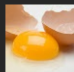
- 5 Bài tập vận động giúp đốt mỡ nhanh nhất không thể bỏ qua
  Bạn đang tìm kiếm những bài tập vận động để đốt mỡ hiệu quả? Bạn đang trong quá trình...
- 6 bí mật giúp bạn vượt qua chặn đua đạp xe của Ironman tốt hơn
  Bạn đang chuẩn bị cho cuộc đua ironman? Bạn đã chuẩn bị sẵn sảng cho phần chạy bộ và...
- 6 sai lầm tập bắp chân bạn cần tránh ngay khi tập thể hình
  Nếu bắp chân của bạn trông giống như của con nít, tập hoài mà chẳng phát triển, chắc chắn...
- Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016
  Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dành nữ tính...
- "Bật mí" công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc
  Làn da của bạn đen sam? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời...

N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H

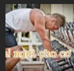
Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh



Bài ngẫu nhiên


THỰC PHẨM TỐT CHO BẠN TRƯỚC KHI TẬP THỂ HÌNH
26.03.2016 - 0 Comments
Vì vậy khi tập xong, cơ của bạn sẽ bị cạn hết lượng glycogen sẵn có. Lúc này, các tế bào cơ rất dễ bị tổn...


CHỈ SỐ BODY FAT VÀ CÔNG THỨC TÍNH THEO CHUẨN US NAVY
22.02.2016 - Comments Disabled
Không ít bạn trong chúng ta đang ở trong tình trạng bị thừa mỡ do thói quen ngồi lì một chỗ quá nhiều và...


TẬP THỂ HÌNH CẦN THỜI GIAN NGHỈ THẾ NÀO LÀ ĐỦ CHO CƠ BẮP?
11.01.2016 - Comments Disabled
Nghỉ ngơi có ảnh hưởng rất lớn đến sự hồi phục và phát triển của cơ bắp tuy nhiên lại không được mấy chú ý....

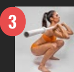
Bài mới

1 
4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ CHÂN TẠI NHÀ VỚI TẠ DUMBBELL

Cặp tạ dumbbell trong 4 động tác sau đóng vai trò là dụng cụ hỗ trợ,...

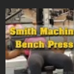
2 
BÀI TẬP GIÚP BODY CHUẨN VỚI 10 PHÚT THỂ DỤC TRÊN GIƯỜNG

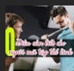
Dù không ra khỏi giường, bạn vẫn có thể sở hữu eo thon và body...

3 
4 BƯỚC GIÚP BẠN SQUAT ĐÚNG KỸ THUẬT, TRÁNH CHẤN THƯƠNG

Squat là 'vua' của các động tác vì đem lại hiệu quả cao và nhanh. Tuy...

Bài yêu thích


SMITH MACHINE BENCH PRESS – ĐẨY TẠ ĐÒN MÁY SMITH
14.03.2016 - 0 Comments
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Smith Machine Bench Press. Học kỹ thuật đúng cho bài tập này qua...


10 ĐIỀU CẦN BIẾT CHO NGƯỜI MỚI TẬP THỂ HÌNH
20.02.2016 - Comments Disabled
Con đường tập thể hình được trang bị với kiến thức sẽ giúp bạn tiến xa và thành công. Sau đây là 10 điều...


LIFTING STRAPS - DÂY QUẤN BẢO VỆ CỔ TAY VÀ TRỢ LỰC NÂNG TẠ
02.04.2016 - 0 Comments
Lifting Straps là 1 dụng cụ được sinh ra để phục vụ những động tác kéo. Là một trang bị cực kì quan trọng...